ग्रामीण महिलाओं में तंबाकू के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों का अध्ययन

(पटना जिला के विशेष संदर्भ में)

वाई०बी०एन० विश्वविद्यालय, राजाउलातु, नामकुम, राँची
के समाज विज्ञान संकाय (गृहविज्ञान विभाग)
में पीएच०डी० उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध–प्रबंध

2023

शोध–निदेशिका
डॉ० प्रीति कुमारी
असिस्टेंट प्रोफेसर,
गृहविज्ञान विभाग
वाई०बी०एन० विश्वविद्यालय, राँची
(झारखण्ड)

शोधार्थी
मंजुषा कुमारी
गृहविज्ञान विभाग
वाई०बी०एन० विश्वविद्यालय, राँची
(झारखण्ड)

ग्रामीण महिलाओं में तंबाकू के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों का अध्ययन

(पटना जिला के विशेष संदर्भ में)

शोध विषय की स्थिति (State of the Art)

तंबाकू का सेवन करना पुरुष हो या महिला हर किसी के लिए नुकसानदायक हैं देश में महिलाओं में तंबाकू का सेवन का बोल बाला है यह न केवल महिलाओ के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बल्कि उनकी आर्थिक और सामाजिक प्रगति के लिए भी हानिकारक हैं तथा तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसान के बारे में लोगो को जागरुक भी किया जा रहा है इसके बावजूद देश में तंबाकू का सेवन करने वाले लोगो की संख्या दिन–प्रतिदिन बढ़ ही रही हैं महिलाओ में भी तंबाकू के सेवन में बढ़ोतरी हुई हैं देश मे किसी न किसी रुप मे तंबाकू का सेवन किया जाता है वह बीड़ी हो, सिगरेट या फिर गुटखा हो तंबाकू के इस्तेमाल से खासकर महिलाओं में कई तरह की बीमारिया हो रही है तंबाकू (बीड़ी, सिगरेट, खैनी, गुटखा आदि) का सेवन करने से शरीर को नुकसान पहुँचता है। तंबाकू या धूम्रपान का धुआ व्यक्ति के शरीर की आंतरिक कोशिकाओं के संपर्क में आने से हानि पहुँचती है जो कि गंभीर बीमारिया ही पैदा करती हैं।[1] डब्लयूएचओ (WHO) के अनुसार तंबाकू का इस्तेमाल एक बहुत ही गंभीर एवं तेजी से बढ़ रही समस्या है दुनिया भर में एक अरब से ज्यादा महिलाए स्मोकिंग करती है और यह समस्या लगातार बढ़ रही है।[2]

तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसान

- तंबाकू के इस्तेमाल से व्यक्ति के मुँह , गले या फेफड़ो का कैंसर होने की संभावना रहती है। तंबाकू के सेवन से महिलाओं में फेफड़े संबधी रोग जैसे, टीवी, निमोनिया आदि होने का खतरा अधिक रहता है।

- तंबाकू के सेवन से दांतो का कमजोर हो जाना तथा दांतो का समय से पहले खराब होकर गिर जाना तथा इसके अलावा आँखो की रोशनी का कम हो जाना भी शामिल हैं।
- तंबाकू सेवन करने वाली महिलाओं में गर्भपात की दर सामान्य महिलाओं से लगभग 15 प्रतिशत अधिक होती है तथा प्रीमेच्योर मेनोपोज, सर्विकल कैंसर का जोखिम होता हैं।
- तंबाकू के सेवन से टाइप–2 डायबिटीज, एसिडिटी की समस्या तथा दृष्टिदोष का भी खतरा रहता है साथ ही से कैल्शियम कम कर देता है जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता हैं।[3]

यह जानते हुए भी तंबाकू कितना हानिकारक है फिर भी महिलाएँ इसका इस्तेमाल कर रही है महिलाओ में भी तंबाकू का सेवन दिन प्रतिदिन बढते ही जा रही है बिडम्बना यह है कि शिक्षिति वर्ग की महिलाएँ इसका सेवन ज्यादा से ज्यादा करने लगी हैं तंबाकू के सेवन शरीर के लिए जानलेवा होता है फिर भी दुनियाभर में तंबाकू के सेवन करने वाली महिलाओ की संख्या लगातार बढ़ ही रही है देश मे तो हजारो महिलाए ऐसी है जो किसी न किसी रुप में तंबाकू का सेवन कर ही रही है यही कारण है कि देश में अलग–अलग प्रकार के कैंसर के मामले लगातार बढ़ ही रहे है।

तंबाकू के सेवन से कई प्रकार की बीमारियो का खतरा रहता है जो कि स्वास्थ्य के लिए काफी नुकसान दायक होता हैं। तंबाकू (बीड़ी, सिगरेट, खैनी, गुटखा आदि) का सेवन करने से शरीर के सभी अंगो को नुकसान पहुचता है तथा स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता हैं। तंबाकू के सेवन से कई प्रकार के रोग होते है जो इस प्रकार हैं–

- तंबाकू के सेवन से मुँह, गला, फेफड़ा, मुत्राशय, गुर्दा, सेरेविक्स कैंसर आदि होने की संभावना होती है।

- तंबाकू के सेवन से ब्रोकाइटिस व इम्फीसिया जैसी सांस में समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।
- हृदय व रक्त संबंधी रोग हो जाते है अधिकतर देखा गया है कि जो लोग तंबाकू का ज्यादा प्रयोग करते है उनकी मृत्यु हृदयघात से हो जाती हैं।
- तंबाकू के सेवन से सांसो में बदबू मुँह–आखों के आसपास झुर्रिया जैसी समस्याए उत्पन्न हो जाती हैं।
- तंबाकू सेवन करने वालो में फेफड़े कैंसर की आशंका 20–25 गुणा ज्यादा बढ़ जाती हैं।
- तंबाकू का सेवन करने वालो में दिल का दौरा पड़ने का खतरा 2–5 गुणा अधिक रहता हैं।
- तंबाकू के सेवन से पुरूषो मे नपुसंकता तथा महिलाओं में प्रजन्न सबंधी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।[4]

तंबाकू पौधे की पत्तियो से प्राप्त होता है यह एक मादक और उत्तेजक पदार्थ हैं जो निकोशियाना जाति के पौधे की बारीक कटी हुई पत्तियो से प्राप्त किया जाता है। भारत में तंबाकू का पौधा पुर्तगालियो द्वारा सन् 1608 ई. में लाया गया था तब से तंबाकू की खेती भारत के लगभग सभी क्षेत्रो में फैल गया हैं। विश्व मे भारत तंबाकू के उत्पादन में लगभग 7.8 प्रतिशत उत्पन्न करता हैं।[5]

दरअसल तंबाकू एक ऐसा जहर है जो तंबाकू निकोटिया टैबेकम पौधे से प्राप्त होता है जो व्यक्ति को धीरे–धीरे मृत्यु की ओर ले जाता हैं। महिलाओं में तंबाकू का सेवन दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रही है सभी को पता भी है कि तंबाकू का सेवन हानिकारक है परंतु फिर भी तंबाकू का सेवन में वृद्धि देखने को मिल रहा हैं। तंबाकू के सेवन से दिन–प्रतिदिन जीवन शक्ति भी कम होते

जाती है तंबाकू के सेवन से मुँह के कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा देखने को मिलता हैं।[6]

- पूरे देश मे तंबाकू का प्रयोग सिगरेट के रूप में होता है भारत में इसका सेवन और भी रूप में किया जाता है जैसे हुक्का, जर्दा, बीड़ी, गुल, खैनी, गुटखा, गुड़ाकु, किमाम आदि ।

भारत में तंबाकू कई प्रकार के होते है जो इस प्रकार से हैं–(धुंआरहित तंबाकू)

- तम्बाकू वाला पान
- गुल
- जर्दा
- किमाम
- खैनी
- गुटका
- क्रीमदार तंबाकू पाउडर
- पान मसाला

धूम्रपान वाला तंबाकू

- सिगार
- बीड़ी
- सिगरेट
- हुकली
- चिलम
- हुक्का
- चैरट (एक प्रकार का सिगार)[7]

अक्सर देखा गया है कि कुछ महिलाएं अपनी मर्जी से नशा करती है कुछ शौकिया। जो आगे चल कर नशे कि आदि हो जाती हैं और कुछ महिलाए संगती में आकर नशें की आदि हो जाती हैं।

तंबाकू के सेवन से शरीर पर प्रभाव–

मुँह (दाँत) : स्वस्थ शरीर में स्वस्थ्य दांत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। तंबाकू खाने की आदत दांतो पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। तंबाकू से कैंसर का खतरा तो होता ही है, दाँत भी खराब हो जाते है।

त्वचा : त्वचा पर तंबाकू के हानिकारक प्रभाव लंबे समय तक दिखायी पड़ते हैं। धूम्रपान से त्वचा रूखा , झूर्रीदार हो जाता हैं।

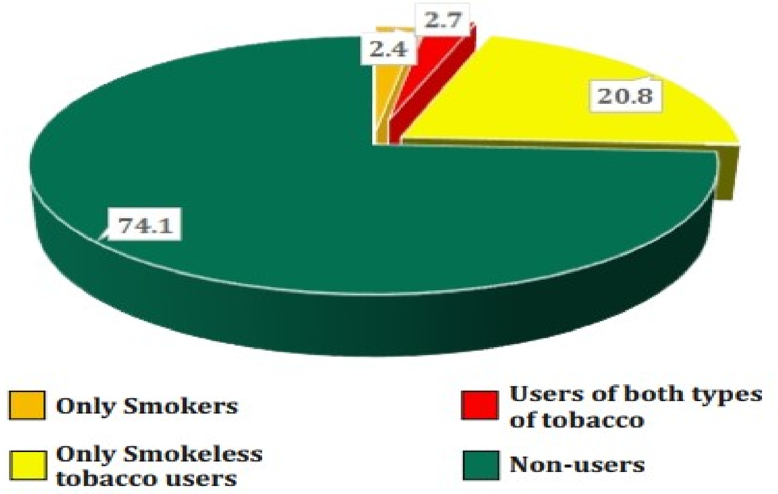
गर्भाशय : तंबाकू में मौजूद निकोटीन शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करने और मेल हार्मोन्स का स्तर बढ़ाने का काम करता है। परिणामस्वरूप काफी समय तक ओव्यूलेशन रूक जाता है और महिला के पीरियडस भी अनियमित हो जाती है।[9]

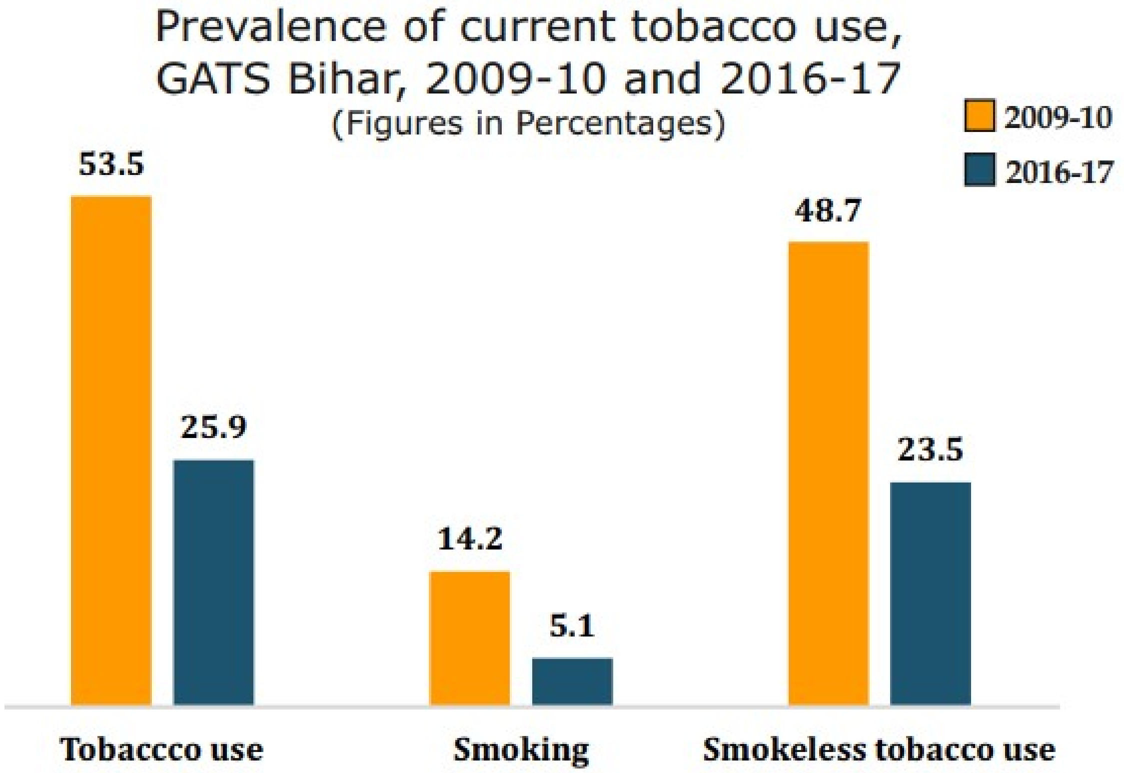
आँखे : तंबाकू के सेवन से आँखो पर भी बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता हैं। जिससे आँखो में ऑक्सीडेटिव तनाव होता है। डायबीटीज के पीड़ित लोग जो सिगरेट पीते है वे मोतियाबिंद के भी शिकार हो जातें हैं।

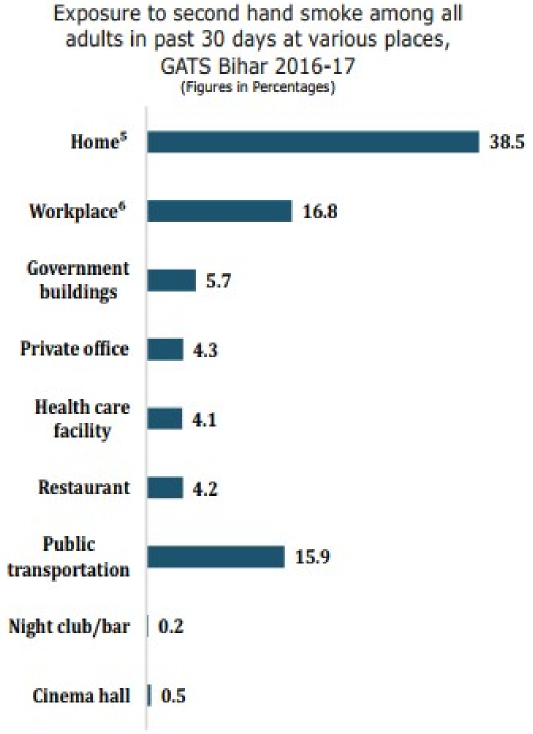
दिल : धूम्रपान से दिल की सेहत पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है इससे रक्त प्रवाह कम हो जाता हैं।

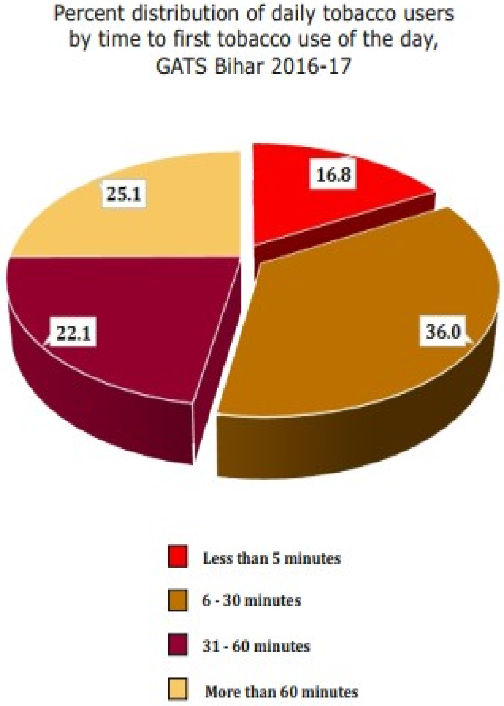
किडनी : धूम्रपान करने वालो को क्रोनिक किडनी रोग भी हो सकता है तंबाकू का सेवन करने से मूत्र में एल्बुमिन (albumin) के स्तर में वृद्धि , किडनी की कार्यक्षमता में कमी और किडनी को रक्त की आपूर्त्ति करने वाली धमनी सिकुड़ने लगते है।

Percent distribution of adults by tobacco use, Bihar 2016-17









तंबाकू खाने से मुँह का कैंसर, खानें की नली, सांस की नली का कैंसर होता हैं। हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारी तो होती है तथा धुम्रपान से टीवी होने का खतरा भी चार–गुणा बढ़ जाता है महिलाओं में गर्भपात बच्चो मे विकृतियों और अनियमित माहामारी की समस्याए हो जाती हैं। धूम्रपान करने वाले लोगों मे सेक्स संबंधी समस्या भी होती हैं।

ब्रेस्ट कैंसर : जो महिलाए तंबाकू या स्मोकिंग का सेवन करती है उनको ब्रेस्ट कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा होता है वही गर्भवर्ती महिलाए तंबाकू का सेवन करती है यह उनके बच्चे पर भी नकारात्मक असर पड़ता है तथा गर्भ मे पल रहे शिशु का भी पूर्ण रूप से विकसित नही हो पाता हैं।[8]

साहित्य समीक्षा

भारत में हर 9वां व्यक्ति किसी न किसी रूप में तंबाकू का सेवन करता है कई लोग तंबाकू को खाते है तो कई लोग स्मोकिंग करतें है तंबाकू सेवन

करने से कई प्रकार के कैंसर और स्वास्थ्य समस्याएँ धीरे –धीरे जकड़ लेती हैं।

- सुमन शर्मा ने अपनी पुस्तक स्वास्थ्य समस्या एवं समाधान (2007) में लिखा है कि तंबाकू का ज्यादा सेवन करने से फेफड़ो का कैंसर, गले में खराश होने की संभावना अधिक होती है अधिक सेवन करने से मस्तिष्क पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।[9]
- मध्य प्रदेश मे बच्चे सात साल की उम्र से ही सिगरेट पीना सीख जाते है ये राष्ट्रीय औसम से भी ज्यादा है रिपोर्ट के मुताबिक राज्य मे औसतन सात साल की उम्र मे ही लड़किया सिगरेट पीना सीख जाती है राज्यों के मुकाबले मध्य प्रदेश मे 3.9 फीसदी युवा तंबाकू उत्पादो का सेवन करते हैं।[10]
- एक रिपोर्ट के मुताबिक, औसतन 8.5 यानी 8 साल में लड़के सिगरेट पीने लगते हैं, जबकि देश में इसकी औसत उम्र 11.5 साल है रिपोर्ट के मुताबिक मध्य प्रदेश में 2.10 फीसदी लड़किया और 2.40 फीसदी लड़के सिगरेट पीते है इनमें सभी की उम्र 13 से 15 साल हैं।[11]
- 25 अक्टूबर 2017 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 29.6 प्रतिशत पुरूष तंबाकू का सेवन करते है और महिलाओ की संख्या 12.8 प्रतिशत है। तथा देश में तंबाकू के सेवन से लगभग 10 लाख लोगो की मृत्यु होती है।[12]
- परशुरामन के अनुसार वर्ष 2009–10 में हुए सर्वे मे धूम्रपान करन वालो की संख्या उत्तर प्रदेश में बढ़ी है इसमे तंबाकू का सेवन करने वाले पुरूष 52.1 प्रतिशत तथा 17.7 प्रतिशत महिलाएँ थी रिपोर्ट के अनुसार हर छठी महिला तंबाकू का सेवन किसी न किसी रूप में करती है वही मजदूरी करने वाली महिला गुटखा खैनी, बीड़ी का सेवन करती है वही कुछ महिलाए शौकिया सिगरेट पीने तथा गुटखा खाना शुरू करने के बाद इसकी लत की शिकार हो गई हैं।[13]

- स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ0 गिरधर गोपाल नागर के अनुसार गर्भवती महिलाओ के गुटखा और तंबाकू के सेवन से उनकी सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता हैं। इससे महिलाओ की भूख कम हो जाती है इससे गर्भावस्था के दौरान ठीक से खाना नही खाने से गर्भ में पल रहे शिशु कमजोर हो जाता है गर्भ के दौरान उनकी पेट की आंते गुटखा व कम भोजन के कारण सिकुड़ जाती है मांसपेशिया भी कमजोर हो जाती है जिसक कारण बच्चे का वजन भी नही बढ़ पाता हैं।[14]
- डॉ0 संपतराज नागर, सी.एम.एच.ओ बारा के अनुसार सहरिया बाहुल्य क्षेत्र में 75 प्रतिशत महिलाओ के गुटखा के सेवन से गर्भ मे पल रहें शिशु की ग्रोथ कम हुई जिसके कारण कलक्टर के निर्देश पर जहां पर जिस क्षेत्र में बच्चो की ग्रोथ में कमी आ रही है, उन गावों का चयन कर स्वयंसेवी संस्थानो के साथ मिलकर तंबाकू का सेवन महिलाए कम करे इसके लिए जनजागृती अभियान चलाया जाएगा ताकि महिलाए जागरूक हो सके।[15]

शोध समस्या की गवेषणा

प्रस्तावित शोध विषय इस समस्या की गहनता से अध्ययन कर यह जानने का प्रयास किया जाएगा कि ग्रामीण महिलाओं में तंबाकू के सेवन से होने वाले बीमारियों को गम्भीरता से जानना एवं उससे होने वाले शारीरिक कष्ट से अवगत करवाना एवं भविष्य में होने वाले बीमारियों से नुकासन की जानकारी प्राप्त करने में सहायक होगा। तंबाकू से होने वाले बीमारियों में सरकार से मिलने वाले सुविधाओं, उपचार, सहायता एवं जागरूकता कार्यक्रमों से अवगत करवाना और तंबाकू सेवन से होने वाले बड़े बीमारियों से ग्रामीण महिलाओं को रूब–रूब करवाना एवं सेवन से बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी प्राप्त करना इस शोध का मुख्य उद्देश्य होगा।

उद्देश्य एवं अभिप्रेरण

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य यह है कि ग्रामीण महिलाओं में तंबाकू के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों का अध्ययन करना। तंबाकू सेवन से होने वाले नुकसान एवं उसने होने वाले समस्याओं के बारे में जानना एवं विभिन्न प्रकार की बीमारियों तथा चुनौतियों से संबंधित तथ्यों का संकलन किया जाएगा इससे व्यावहारिक उद्देश्य की पुर्ति भी इस शोध द्वारा संभव है। प्रस्तुत शोध के निम्नलिखित उद्देश्य है :—

1. ग्रामीण महिलाओ में सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षणिक स्थिति की भूमिका को जानना।
2. तंबाकू के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव का अध्ययन करना।
3. तंबाकू के रोकथाम में सरकार द्वारा किए गए प्रयासो का अध्ययन करना।

परिकल्पना

प्रस्तुत अध्ययन के लिए निम्नलिखित उपकल्पना का निर्माण किया गया है—

1. ग्रामीण महिलाओ में सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षणिक स्थिति तंबाकू सेवन के उत्तरदायी हैं।
2. तंबाकू का सेवन स्वास्थ्य को प्रभावित करता हैं।
3. तंबाकू के रोकथाम में सरकार द्वारा किए गए प्रयास सफल हुए हैं।

शोध क्षेत्र एवं शोध विधि

प्रस्तावित शोध मुख्यतः क्षेत्रीय कार्य पर आधारित होगा प्रस्तुत अध्ययन के लिए पटना जिला का चुनाव किया जायेगा। जहाँ 250 ग्रामीण महिलाओ का चुनाव उद्देश्यपूर्ण निदर्शन द्वारा किया जाएगा।

उम्र – 20–35 वर्ष की ग्रामीण महिलाएँ

प्रस्तावित शोध में मुख्यतः पाँच प्रखण्डों का चुनाव किया जाएगा–

1. समपत चक　　2. गौरी चक　　3. **पुनपुन**

4. फुलवारी　　5. फतुहा

अध्ययन से संबंधित प्राथमिक तथ्यों के संकलन के लिए अवलोकन, साक्षात्कार अनुसूची का उपयोग किया जाएगा प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकी के उपयुक्त प्रविधि द्वारा किया जायेगा ।

अध्ययन में द्वितीयक स्त्रोत से प्राप्त सामग्रियों का भी उपयोग किया जायेगा । इसके लिए प्रकाशित पुस्तके, पत्र–पत्रिकाएँ , सरकारी गजट, आलेख और दैनिक समाचार पत्र आदि का भी सहारा लिया जायेगा ।

अध्ययन का महत्व

1. ग्रामीण महिलाओ में तंबाकू से हो रहे स्वास्थ्य को नुकसान को जानने में सहायक होगा।
2. ग्रमीण महिलाओं को जागरूक करने में सहायक होगा।
3. महिलाओ के स्वास्थ्य को उन्नत करने में सहायक होगा।
4. महिलाओ मे कैंसर तथा अन्य प्रकार के बीमारियों से बचाव हो सकेगा।

अतः प्रस्तुत अध्ययन के माध्यम से ग्रामीण महिलाओं मे स्वास्थ्य संबंधी स्थिति को प्रभावित करने वाले कारणों के विषय मे तत्कालीन स्थिति का अध्ययन कर महिलाओ में जागरूकता लाने में काफी सहायता मिलेगी।

भविष्य के कार्य

यह शोध कार्य शोधकर्त्ताओं के लिए भविष्य में किये गये कार्यों में सहायक होगा। इसके साथ ही इस विषय पर प्रकाश पड़ेगा जो भविष्य के कार्यों में सहायक होगा।

अध्यायीकरण

प्रथम अध्याय	:	शोध विषय का परिचय , उद्देश्य, परिकल्पना
द्वितीय अध्याय	:	पूर्व अध्ययनों की समीक्षा
तृतीय अध्याय	:	शोध क्षेत्र और विधियाँ
चतुर्थ अध्याय	:	परिणाम और विश्लेषण
पंचम अध्याय	:	निष्कर्ष एवं सुक्षाव
		संदर्भ–सूची
परिशिष्ट	:	साक्षात्कार अनुसूची
		छायाचित्र

संदर्भ सूची

1. गर्ग राजीव, 2000, मनोज पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. विष्ट बी. एच., 2011, बाल–विकास, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा, प्रथम संस्करण।
3. https://www.jagran.comhealth
4. https://www.jagran.com
5. https://www.gkexams.com
6. जे.एम.निक.जी.बुब, 2007, स्ट्रेस डिस्ट्रक्लेशन आफॅ ड्रग रिवाडैड पाच एण्ड द ट्रण्सिशन टू ड्रग डिपन्डेन्स ए एम जे साइकायट्री
7. https://hi.m.wikipedia.org

8. यादव, रानी मीरा, नीलम, यादव सिंह दीदार, 2008, प्रथम संस्करण, सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली
9. शर्मा सुमन, 2007, स्वास्थ्य समस्या और समाधान, विश्वभारती पब्लिकेशन, अंसारी रोड दरियागंज, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण पेज न0 15
10. https://www.amarujala.com
11. https://www.aajtak.in
12. https://www.ndtv.in
13. https://www.bhaskar.com
14. https://www.bhaskar.com
15. https://www.amarujala.com
16. Resource : https://www.indiastat.com › bihar-state › data › tobacco

नोट : शोध की प्रगति को देखते हुए आवश्यकता पड़ने पर उपयुक्त योजनाओं मे परिवर्तन भी लाया जा सकता हैं।